

University Study Skills
Al-Swailem, Al-Khathlan, Jaber, Al-Ohali
www.kfupm.edu.sa

(-) هل أنت مسوف أم لا؟

لتعرف ذلك قم بتحديد الإجابة المناسبة على العبارات التالية مقررأ مدى تطابقها مع تصرفك الفعلي:

التصرف	أوافق بشدة	أوافق نوعاً ما	لا أوافق نوعاً ما	لا أوافق بشدة
	٤	٣	٢	١
١- أبتكر أسباباً وأبحث عن أعذار إذا لم أتمكن من القيام بالعمل في الحال.				
٢- أقوم بأداء العمل المطلوب في اللحظات الأخيرة تحت الضغوط.				
٣- أقوم بأخذ إجراءات ضعيفة تؤدي إلى تفادي أو تأخير الأعمال الصعبة وغير الممتعة.				
٤- أواجه مقاطعات وأزمات كثيرة تتداخل مع تحقيق أهدافي الرئيسية.				
٥- أهمل أحياناً في أداء وتقديم الواجبات الهامة.				
٦- أشعر بالتعب أو القلق أو شد الأعصاب تجاه أداء المهام الصعبة التي يجب تأديتها.				
٧- أبدأ أعمالاً جديدة قبل إنهاء الحالية أو المعلقة (أو أتقل كثيراً بينها).				
٨- أقوم بتأجيل المهام التي لا أرغب أداءها مع علمي بأنه يجب تأديتها.				
٩- أقضي وقتاً في ترتيب المكان جيداً قبل الشروع في أداء عمل صعب أو غير ممتع.				
١٠- أجد نفسي في انتظار إلهام خاص قبل الشروع في المهام الصعبة.				
مجموع الإجابات في كل عمود				
النتيجة (الوزن × المجموع)				
المجموع				